

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » c à d les symptômes **changés** en mieux/pire sur Peau Odeurs corporelles Transit Sommeil Mental. On peut coder de 1 (médiocre) à 10 (parfait) . On peut aussi noter les selles selon l'échelle de l'université de Bristol voir le document Echelle de Bristol.

JOUR nr		Contenu du repas et boissons:	Etat avant de manger/2h après	Remarques diverses
Date : 20/03	Lever : 6hh . Repas N° 1 : 6h30h	Rillette de porc, jambon de dinde avec beurre, café	faim	ok
	Repas N° 2 : 13.h	Crevettes, mayo bio ind. ; saumon fumé, tournedos, céleri branche café-choco pour accompagner la famille au dessert –mauvaise idée, ça passe pas, nausées		
	Repas N° 3 : 19 h	Bouillon, 1 œuf sur le plat, épinard, 2 cracottes beurre-chèvre	mal au dos encore un peu	Au lit à 9 h Endormi à 9h30 H
<p>Cochez les critères respectés ce jour :</p> <p>Critère 1 : Qualité des aliments et des cuissons <input type="checkbox"/></p> <p>Critère 2 : Aliments proscrits <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 3 : Limite des U. S. par jour <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 4 : Repas nr 1 : 3 à 5 U. P. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 5 : Repas nr 1 : minimum d'U. S <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 6 : Repas nr 1 le plus tôt possible après le lever <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 7 : Repas nr 2 après 4 à 5 heures sans collation <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 8 : Repas nr 3 consommé 3h AVANT de dormir <input type="checkbox"/></p> <p>Critère 9 : Si gym ou sport intense -> après 17h <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 10 : 8 à 9h de sommeil dans le noir ? Couché 22h ? <input checked="" type="checkbox"/></p>				

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » c à d les symptômes **changés** en mieux/pire sur Peau Odeurs corporelles Transit Sommeil Mental. On peut coder de 1 (médiocre) à 10 (parfait) . On peut aussi noter les selles selon l'échelle de l'université de Bristol voir le document Echelle de Bristol.

JOUR nr		Contenu du repas et boissons:	Etat avant de manger/2h après	Remarques diverses
Date : 21/03	Lever : 6hh . Repas N° 1 : 6h30h	jambon de dinde avec beurre, café-miel 1 cracotte beurre-purée de cajou	faim	Ok si la café et petit ou si je le boit avant le repas, ça passe
	Repas N° 2 : 13.h	Steak haché, chou rouge, bettes et champignons, beurre 16h30 gateau : 4 œuf + 1 càs de cacao, miel, 2 banane écrasées et noix de coco rapée	Faim dans l'après-midi	
	Repas N° 3 : 19 h	Galette sarrasin, lardon-chèvre, champignons et blettes, 2 cracottes beurre-cajou	mal au dos encore un peu	Au lit à 9h30 h Endormi à 10 H
<p>Cochez les critères respectés ce jour :</p> <p>Critère 1 : Qualité des aliments et des cuissons <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 2 : Aliments proscrits <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 3 : Limite des U. S. par jour <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 4 : Repas nr 1 : 3 à 5 U. P. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 5 : Repas nr 1 : minimum d'U. S <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 6 : Repas nr 1 le plus tôt possible après le lever <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 7 : Repas nr 2 après 4 à 5 heures sans collation <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 8 : Repas nr 3 consommé 3h AVANT de dormir <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 9 : Si gym ou sport intense -> après 17h <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 10 : 8 à 9h de sommeil dans le noir ? Couché 22h ? <input checked="" type="checkbox"/></p>				

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » c à d les symptômes **changés** en mieux/pire sur Peau Odeurs corporelles Transit Sommeil Mental. On peut coder de 1 (médiocre) à 10 (parfait) . On peut aussi noter les selles selon l'échelle de l'université de Bristol voir le document Echelle de Bristol.

JOUR nr ...		Contenu du repas et boissons:	Etat avant de manger/2h après	Remarques diverses
Date : 22/03	Lever : 6hh . Repas N° 1 : 6h	Poulet du bouillon avec mayo maison, café-miel		Réveil 4h50 – plus sommeil
faim				
	Repas N° 2 : 14 h	1 saucisse –beurk alors je passe au reste de steak haché, chou frisé, bouillon café-choco pour accompagner la famille au dessert –mauvaise idée, ça passe pas, nausées	Fatiguée à 15h - repos	
17h, un morceau de gâteau chocolat de la veille, passe pas				
	Repas N° 3 : 19 h	1 galette, saumon fumé, salade, cracotte saumon-beurre, cracotte beurre-miel	Je ressens le besoin de glucides pour être en forme.	Au lit à 9 h Endormi à 9h30 H
<p>Cochez les critères respectés ce jour :</p> <p>Critère 1 : Qualité des aliments et des cuissons <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 2 : Aliments proscrits <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 3 : Limite des U. S. par jour <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 4 : Repas nr 1 : 3 à 5 U. P. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 5 : Repas nr 1 : minimum d'U. S <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 6 : Repas nr 1 le plus tôt possible après le lever <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 7 : Repas nr 2 après 4 à 5 heures sans collation <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 8 : Repas nr 3 consommé 3h AVANT de dormir <input type="checkbox"/></p> <p>Critère 9 : Si gym ou sport intense -> après 17h <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 10 : 8 à 9h de sommeil dans le noir ? Couché 22h ? <input checked="" type="checkbox"/></p>				

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » c à d les symptômes changés en mieux/pire sur Peau Odeurs corporelles Transit Sommeil Mental. On peut coder de 1 (médiocre) à 10 (parfait) . On peut aussi noter les selles selon l'échelle de l'université de Bristol voir le document Echelle de Bristol.

JOUR nr		Contenu du repas et boissons:	Etat avant de manger/2h après	Remarques diverses
Date : 23/03	Lever : 5h40 hh . Repas N° 1 : 6h30h	2 cracottes sarrasin-beurre, -truite fume et jambon de dinde, rooibos	faim	Mes cheveux deviennent gras plus lentement , j'ai les ongles dures qui ne cassent plus. Peau sèche dû aux hormones, sensation de vouloir sortir de la cure. J'augmente les glucides
	Repas N° 2 : 13.h	Chicken wings, choux frisé avec bouillon et quelques morceau de patates	Nausée	
	Repas N° 3 : 19 h	Hoummous, guacamole et jambon blanc + 6 chips de maïs	mal au dos encore un peu	Au lit à 9h30 h Endormi à 10h H
<p>Cochez les critères respectés ce jour :</p> <p>Critère 1 : Qualité des aliments et des cuissons <input type="checkbox"/></p> <p>Critère 2 : Aliments proscrits <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 3 : Limite des U. S. par jour <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 4 : Repas nr 1 : 3 à 5 U. P. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 5 : Repas nr 1 : minimum d'U. S <input type="checkbox"/></p> <p>Critère 6 : Repas nr 1 le plus tôt possible après le lever <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 7 : Repas nr 2 après 4 à 5 heures sans collation <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 8 : Repas nr 3 consommé 3h AVANT de dormir <input type="checkbox"/></p> <p>Critère 9 : Si gym ou sport intense -> après 17h <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 10 : 8 à 9h de sommeil dans le noir ? Couché 22h ? <input checked="" type="checkbox"/></p>				

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » c à d les symptômes changés en mieux/pire sur Peau Odeurs corporelles Transit Sommeil Mental. On peut coder de 1 (médiocre) à 10 (parfait) . On peut aussi noter les selles selon l'échelle de l'université de Bristol voir le document Echelle de Bristol.

JOUR nr		Contenu du repas et boissons:	Etat avant de manger/2h après	Remarques diverses
Date : 24/03	Lever : 5h . Repas N° 1 : 5h30h	2 cracottes beurre-jambon de poulet, rillettes de porc je reprends un petit café pour ma tête	Mal à la tête (manqué de café? Amines d'hier?)	ok
	Repas N° 2 : 13.h	Côte de lard, chou frisé avec bouillon		
16h riz au lait de coco et miel un mini ramequin				
	Repas N° 3 : 19 h	Fenouil, bouillon		Trsè fatigué, tombe dans le lit après le repas
<p>Cochez les critères respectés ce jour :</p> <p>Critère 1 : Qualité des aliments et des cuissons <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 2 : Aliments proscrits <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 3 : Limite des U. S. par jour <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 4 : Repas nr 1 : 3 à 5 U. P. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 5 : Repas nr 1 : minimum d'U. S <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 6 : Repas nr 1 le plus tôt possible après le lever <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 7 : Repas nr 2 après 4 à 5 heures sans collation <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 8 : Repas nr 3 consommé 3h AVANT de dormir <input type="checkbox"/></p> <p>Critère 9 : Si gym ou sport intense -> après 17h <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 10 : 8 à 9h de sommeil dans le noir ? Couché 22h ? <input checked="" type="checkbox"/></p>				

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » c à d les symptômes changés en mieux/pire sur Peau Odeurs corporelles Transit Sommeil Mental. On peut coder de 1 (médiocre) à 10 (parfait) . On peut aussi noter les selles selon l'échelle de l'université de Bristol voir le document Echelle de Bristol.

JOUR nr		Contenu du repas et boissons:	Etat avant de manger/2h après	Remarques diverses
Date : 25/03	Lever : 5 h . Repas N° 1 : 6h30h	Poulet du bouillon, mayo, rooibos, petit café		
	Repas N° 2 : 13.h	Reste de fenouil poulet et cote de lard, mini riz au lait (je n'ai pas cuisiné depuis deux jours, je mange les restes...)	Pas bien : deux jour de suite de lait de coco, mon foie ne le supporte pas....	
Vélo elliptique 15 min.				
	Repas N° 3 : 19 h	Soupe choux fleur-poireau-bouillon, 3 cracottes beurre, jambon de poulet, salade et miel	Encore très fatiguée	Au lit à 9h00 h Endormi à 9 H
<p>Cochez les critères respectés ce jour :</p> <p>Critère 1 : Qualité des aliments et des cuissons <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 2 : Aliments proscrits <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 3 : Limite des U. S. par jour <input type="checkbox"/></p> <p>Critère 4 : Repas nr 1 : 3 à 5 U. P. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 5 : Repas nr 1 : minimum d'U. S <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 6 : Repas nr 1 le plus tôt possible après le lever <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 7 : Repas nr 2 après 4 à 5 heures sans collation <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 8 : Repas nr 3 consommé 3h AVANT de dormir <input type="checkbox"/></p> <p>Critère 9 : Si gym ou sport intense -> après 17h <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 10 : 8 à 9h de sommeil dans le noir ? Couché 22h ? <input checked="" type="checkbox"/></p>				

JOUR nr ...		Contenu du repas et boissons:	Etat avant de manger/2h après	Remarques diverses
Date : 26/03	Lever : 6h30 h . Repas N° 1 : 6h30h	petit café 2 cracottes beurre, jambon de poulet avec comté	Nuit agitée, mais je dors jusqu'à 5h30 d'un traite	
	Repas N° 2 : 13.h	Chou fleur, beurre, 1 et ½ saucisse de volaille bio industriel, ¼ de carré de chocolat		
15h – 30 min de vélo elliptique – cela me redonne la pêche !!!! c'est génial de refaire du sport.... 16h30 2 muffins potimarron-pavot sans sucre, sans farine				
	Repas N° 3 : 19 h	Soupe chou-fleur-poireau-bouillon, chèvre chaud sur deux cracottes sarrasin, salade et roquette		Au lit à 9h00 h Endormi à 9 H
<p>Cochez les critères respectés ce jour :</p> <p>Critère 1 : Qualité des aliments et des cuissons <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 2 : Aliments proscrits <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 3 : Limite des U. S. par jour <input type="checkbox"/></p> <p>Critère 4 : Repas nr 1 : 3 à 5 U. P. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 5 : Repas nr 1 : minimum d'U. S <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 6 : Repas nr 1 le plus tôt possible après le lever <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 7 : Repas nr 2 après 4 à 5 heures sans collation <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 8 : Repas nr 3 consommé 3h AVANT de dormir <input type="checkbox"/></p> <p>Critère 9 : Si gym ou sport intense -> après 17h <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 10 : 8 à 9h de sommeil dans le noir ? Couché 22h ? <input checked="" type="checkbox"/></p>				